

ÜBUNGEN BEI STRESS

Körperliche Praxis



1)Erdung Füße - gleichmäßige Belastung der 4 Punkte der Füße (Fußballen, Fußaußenkante, Ferse, Großzehballen)

Füße Hüftbreit, vor und rück Pendeln und eine angenehme Position finden, wo das Becken mittig aufsitzt und die Füße gleichmäßig Gewicht aufnehmen. Knie weich werden lassen und tief atmen, den stabilen Boden unter den Füßen wahrnehmen.



2)Knie kreisen Energiefluss Knie

Füße zusammen stellen, Gesäß nach hinten schieben und leicht in die Hocke gehen. Gewicht mehr auf den Fersen. Hände auf die Knie legen und die Knie kreisen, dabei auf die Fußinnen- und Aussenkanten rollen. Richtung wechseln!



3)Hüfte kreisen Schaltstelle Hüfte-Kiefer

Füße hüftbreit auseinander, Hände an die Hüfte bringen und dann beginnen das Becken zu kreisen. Dabei die Schultern in der Horizontalen halten. Drehrichtung wechseln! Verbindung von Kiefer und Becken herstellen durch lächeln oder Zähne aufeinander pressen. Was verändert sich an der Beweglichkeit im Becken? Was ist wahrzunehmen?

ÜBUNGEN BEI STRESS



4) **Arme schwingen** lassen

Breiterer, bequemer Stand, Becken beginnt nach rechts und links zu schwingen und dadurch kommen die Arme in Schwung und bewegen fliegend um die Oberkörper.



5) **Geführte Armbewegung**, Augenwinkel (Stressreduktion durch Panoramablick)

Breiterer, bequemer Stand, Becken ist frontal ausgerichtet und bewegt sich nicht mit. Arme auf Schulterhöhe, seitlich ausgestreckt, anheben. Soweit wie möglich nach rechts drehen und in die äußeren rechten Augenwinkel schauen. Zurück zur Mitte drehen, dann nach links drehen und in die äußeren linken Augenwinkel schauen. Einige Male wiederholen.



6) **Arme schwingen** re/li mit wegschicken von Unbrauchbar gewordenem

Beine in leichte Grätsche bringen, die Arme wie eine 8 vor dem Brustkorb schwingen lassen. Wer möchte kann zu einer Seite gedanklich Dinge wegschicken (gerne aus dem Fenster), die nicht mehr gebraucht werden. Bekräftigt werden kann dieser Gedanke und mit einem Laut.

ÜBUNGEN BEI STRESS

»Sichtfeld und Atmung sind Pforten zur autonomen Erregung, weil wir sie bewusst kontrollieren können«

Was die meisten Menschen nicht wissen, ist, dass die Augen eigentlich zum Gehirn gehören. Sie sind nicht mit dem Gehirn verbunden – sie sind das Gehirn! Während der Entwicklung bilden die Augen zunächst einen Teil des embryonalen Vorderhirns. Sie werden im ersten Trimester aus dem Schädel herausgedrückt, und dann verbinden sie sich wieder mit dem Rest des Gehirns. Sie sind also ein Teil des zentralen Nervensystems. Da die Augen außerhalb des Schädels liegen, kann sich der Organismus an der Tageszeit

orientieren. Und so können Teile des Gehirns die Ereignisse in der Umgebung direkt und bei Bedarf die Alarmbereitschaft von Gehirn und Körper anpassen. Es wäre schlimm, wenn wir uns erst dann auf eine Reaktion vorbereiten könnten, wenn etwas unmittelbar mit uns in Kontakt tritt.

Ja, den »Panoramablick«, auch »optischer Fluss« genannt. Wenn man den Blick zum Horizont oder in die Ferne schweifen lässt, dann schaut man nicht lange an eine Stelle. Hält man den Kopf dabei ruhig, kann man den Blick

weiten, so dass man bis an die Ränder des eigenen Blickfelds sehen kann. Diese Art des Sehens dämpft einen Mechanismus im Hirnstamm, der an Wachsamkeit und Erregung beteiligt ist. Man kann also eine Stressreaktion tatsächlich ausschalten, indem man die Art und Weise ändert, wie man die Umgebung betrachtet, unabhängig davon, was sich dort befindet.

(aus: Spektrum, Januar 2021)